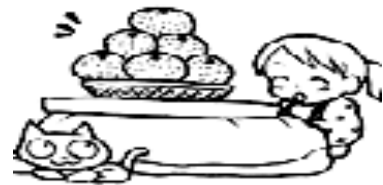


# 中郷小こんだてよていひょう 1月

2011



ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	きいろのグループ おもにねつやちからになる しょくひん	みどりのグループ おもにからだのしょうしを ととのえるしょくひん	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
6	木	かにめし とりのていやき さんしょくあえ わかめスープ	牛乳 とりにく かにぼうにく わかめ	こめ むぎ さとう ごま	キャベツ たまねぎ かぶ にんじん にら きゅうり	566kcal 28g
7	金	ななくさがゆ おしパン ごまあえ あつやきたまご くだもの	たまご	こめ さとう むしパン ごま	ななくさ みつば こまつな だいこん はくさい みかん	531kcal 19g
11	火	ドライカレー シーフードサラダ デザート	ぎゅうにく とりにく だいず えび いか チーズ	こめ あぶら ブルーベリーゼリー	たまねぎ にんじん レタス キュウリ ピーマン キャベツ	617kcal 29g
12	水	あげパン はっぼうさい ヨーグルトあえ	ぶたにく えび いか きなこ ヨーグルト たまご	パン あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん いんげん もも缶 パイン缶	675kcal 29g
13	木	さかなのちゅうかあえ ぐだくさんじる やさいピーナッツあえ	きはだまぐろ とうふ みそ	こめ むぎ さといも こんにゃく ピーナッツ	キャベツ ごぼう れんこん ほうれんそう だいこん ねぎ	638kcal 27g
14	金	ソフトめんミートソース ジャーマンポテト てづくりデザート	ぶたにく とりにく チーズ ベーコン	ソフトメン バター じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん パセリ トマト缶 みかん缶	715kcal 27g
17	月	さばのカレーチーズやき みぞしる しめじおひたし おこのみまめ	さばを工夫して焼きたべやすく調理しました。体によい大豆を油であげきなこをまぶしおやつ感覚で食べます。 さば チーズ いんげんまめ みそ きなこ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	ほうれんそう しめじ だいこん にんじん	660kcal 29g
18	火	くろはんぺんフライ みぞしる だいず入りひじきのために	くろはんぺんはいわしのすりみを加工したもので、静岡県の特産となっています。 いわしはんぺん たまご ひじき だいず みそ とうふ	こめ むぎ あぶら ばんこ こむぎこ ごま	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ	641kcal 23g
19	水	だいこんめし しゃまい みぞしる にびたし みかん	三島はおいしいだいこんがとれることでゆめいです。だいこんめしは郷土料理といえます。 あぶらあげ みそ わかめ しらすしゅうまい	こめ むぎ さとう さといも	にんじん ごぼう ねぎ だいこん ほうれんそう	569kcal 19g
20	木	みそおでん ツナあえもの	三島はおいしいだいこんがとれることでゆめいです。よく味のしみこんだ三島のだいこんを味わいましょう。 こぶ ちくわ さつまあげ たまご みそ つな	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう	だいこん きゅうり キャベツ コーン	551kcal 21g
21	金	すきやきごはん オムツヤさいあんかけ すましじる くだもの	すきやきごはんはいつも残りか0の炊き込みご飯のなかでも一番の人気のごはんです。 ぎゅうにく たまご とうふ	こめ むぎ さとう やきふ	たまねぎ ピーマン にんじん しめじ ねぎ	572kcal 22g
24	月	せきはん さんまのしょうがに やさいのすみぞあえ すましじる	さんま かまぼこ いか みそ とうふ	せきはん こんにゃく さとう ごま	キャベツ にんじん ねぎ えのき きゅうり	581kcal 31g
25	火	おやこに みぞしる デザート	とりにく たまご みそ とうふ かまぼこ	こめ むぎ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ なめこ	589kcal 24g
26	水	ちゅうかさいはん コールスロー さかなのグリーンあげ みぞしる	ぶたにく さわら たまご みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこ	こまつな キャベツ だいこん にんじん みかん缶	612kcal 27g
27	木	とうふのチリソースに にくだんごスープ くだもの	ぶたにく とうふ にくだんご えび	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	にんじん しいたけ しめじ たけのこ たまねぎ みかん	603kcal 22g
28	金	ハヤシライス ほうれんそうサラダ ふくじんづけ くだもの	ぎゅうにく チーズ スキムミルク	こめ むぎ バター じゃがいも マヨネーズ	ほうれんそう にんじん たまねぎ コーン くだもの	613kcal 20g
31	月	チンジャオロウスー やさいスープ アーモンドフィッシュ	ぶたにく ベーコン	こめ むぎ じゃがいも アーモンド あぶら	にんじん キャベツ パセリ たけのこ ピーマン	641kcal 27g

## 学校給食週間について

今年も全国学校給食週間を1月17日から21日までの1週間実施します。学校給食期間中は、地場産物を使った郷土食や、子供に人気のある献立を取り入れます。「食べること」を通して自分の食生活を振り返り、健康の大切さを知るとともに、給食に関わる人々への感謝の気持ちを学ぶ機会にすることをねらいにしています。給食週間を機会にご家庭でも「食べること」について子どもたちと話し合ってみてはいかがでしょうか？

## 1月は三島で採れた野菜をたくさん給食に使います！！

学校給食の地場農産物利用について、国は平成22年までに30%を目標とし、地場産農産物利用推進を図っています。そこで、三島市の学校給食は地場産農産物利用推進に向けて、野菜の生産農家の方やJAの協力を得て1月は三島市で採れた野菜を給食に使う回数を増やしました。



せりなずな、ごぎょうはこべら  
ほとけのぎ、すずなすずしろ  
はるのななくさ  
一月七日は一年の無病息災を願う  
七草がゆを食べる習慣が平安の  
昔からあります。七種の若菜の  
生命力を吸収するとともに、不足  
しがちなビタミン補給もかねた  
先人の知恵と言えます。